

Voilà le Mois de l'autisme! Il sera bien différent cette année... Pas de rencontres, pas de rassemblements, pas de conférences ni de formations, de déjeuners ou brunchs bénéfiques, même pas de marche de l'autisme! Mais je vous jure, ce n'est que partie remise! C'est pourquoi il faut inonder nos réseaux sociaux des supers outils de sensibilisation que nous avons à notre disposition. Le 2 avril, et tout le reste du mois, on repeint la vie en bleu! Merci de votre participation!

Renée Hébert, agente d'information et de liaison  
418 248-3055 / autisme@arcencielrpph.com

## Dans cette publication :

### Agenda

Boîte à outils : Des scénarios sociaux pour expliquer le Coronavirus

Annulation des Prix FQA 2020

Suggestions de lecture : Autisme et saleté de Covid!  
**10 défis + les trucs qui vont avec** et  
Méconnaissable de Valérie Jessica Laporte

TDAH - Formations gratuites en ligne

Campagnes de sensibilisation  
du mois de l'autisme 2020



**Le 2 avril,  
partout au Québec...**

**On repeint  
la vie en  
bleu**

Partagez vos événements!  
#faitesbrillerenbleu  
#FBEB  
#autisme  
#2avrilbleu

**Ensemble, célébrons le Mois de l'autisme**

## Agenda

Compte tenu du contexte actuel, une majorité des activités prévues au calendrier du mois de l'autisme sont annulées ou reportées. En ce qui nous concerne, cela veut évidemment dire qu'il n'y aura pas de Journée Autisme Chaudière-Appalaches cette année.

Mais ce n'est pas une raison pour que le Mois de l'autisme passe sous silence. N'hésitez pas à publier vos photos du 2 avril, la journée de l'autisme et à partager les excellents outils de sensibilisation de la FQA sur vos réseaux sociaux préférés!

## Boîte à outils

### DES SCÉNARIOS SOCIAUX POUR EXPLIQUER LE CORONAVIRUS

Anne-Marie Le Gouill, l'auteure de la collection Les pictogrammes, rend disponible gratuitement un scénario social qui explique le virus, de même que les mesures à respecter. Il est disponible à partir de la page <https://www.facebook.com/lespictogrammes>



La Société de l'autisme Région de Lanaudière, en collaboration avec leur CISSS régional, a également publié un scénario social sur le même sujet mais avec des pictogrammes et une présentation épurée en noir et blanc. On peut le télécharger à partir du site [autisme-lanaudiere.org](http://autisme-lanaudiere.org)

### GARDER SES REPÈRES MALGRÉ LE CONFINEMENT

Il va sans dire que la situation a obligé plusieurs enfants et adultes autistes à adapter, voire complètement changer, les routines habituelles. Le confinement, même le moins restrictif, demande un minimum de structure de l'emploi du temps afin que tous les membres de la

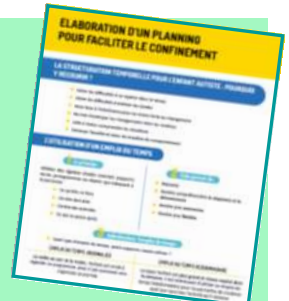
famille puissent vivre cette période le plus sereinement possible. Pour ceux et celles qui sont moins à l'aise ou qui souhaitent être guidés dans l'élaboration d'horaires visuels et de séquences, voici un document intéressant à consulter produit par le Groupement National des centres ressources autisme (France). En ouvrant cette fiche, vous aurez également accès à des documents Excel adaptables à votre situation et vos routines! [https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Plannings\\_VF.pdf](https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Plannings_VF.pdf)

Le GNCRA propose aussi d'autres document utiles en lien avec la COVID-19 pour vous accompagner dans le quotidien avec des personnes autistes : <https://gncra.fr/covid-19-les-fiches-du-gncra/>

**ANNULÉ**

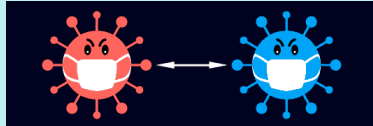
**PRIX FQA 2020**

VEUILLEZ NOTER QUE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE L'AUTISME A ANNULÉ L'ÉDITION 2020 DE SES PRIX DE RECONNAISSANCE. ON SE REPREND L'AN PROCHAIN!



## Suggestions de lecture

AUTISME ET SALETÉ DE COVID!  
10 DÉFIS + LES TRUCS QUI VONT AVEC



Source : <https://royaumeasperger.com/bloque/>

Le blog de Valérie-Jessica Laporte intitulé *Au royaume d'une Asperger* propose un texte fort intéressant écrit en collaboration avec Geneviève Leclair, psychoéducatrice. Dix grands défis sont présentés dans l'article qui sont tous accompagnés d'explications et de conseils de la psychoéducatrice. Les défis sont également commentés par l'autrice qui y va de ses réflexions et trucs personnels.

Le texte est disponible sur le blog à l'adresse : [royaumeasperger.com](https://royaumeasperger.com)

Vous trouverez d'ailleurs à cette adresse, plusieurs textes de Valérie Jessica Laporte, tous aussi intéressants les uns que les autres.



### MÉCONNAISSABLE

Par Valérie Jessica Laporte  
*Libre Expression, 2020, 192 pages*

Une jeune fille vit mal sa différence, différence à laquelle sa famille refuse de donner un nom. Percevant que ses mots et ses actions font mal aux autres, elle décide de fuir, de s'enfermer dans le mutisme, de prendre le temps d'explorer qui elle pourrait être si on ne lui imposait pas autant de limites.

La solitude de l'enfant au cerveau autiste, sa quête d'être elle-même, sa façon de voir les humains et les choses, dans ses mots.

*Méconnaissable* s'est taillée une place parmi les 5 finalistes des Prix de la nouvelle Radio-Canada en 2018. Maintenant sous forme d'un roman étoffé, le récit de Valérie Jessica Laporte comble toutes les attentes des lecteurs!

Disponible dans les librairies ou pour prêt à notre Centre de documentation! Faites-en la demande à [autisme@arcencielrph.com](mailto:autisme@arcencielrph.com)

## TDAH - Formations gratuites en ligne

Grâce à la Fondation Philippe Laprise, toutes les formations de la plateforme *Savoir mieux-être* sont maintenant offertes gratuitement!



Ces formations, données par divers professionnels spécialistes du TDAH (dont la Dre Annick Vincent), sont disponibles pour les parents, les professionnels de l'éducation et de la santé qui sont à la recherche de stratégies ou

d'outils pour accompagner les enfants qui présentent :

- ♦ une faible estime de soi;
- ♦ des comportements d'opposition, de l'anxiété;
- ♦ des difficultés de concentration, d'organisation, de motivation lors des devoirs et des leçons.



Source : capture d'écran [www.savoirmieuxetre.com](http://www.savoirmieuxetre.com)

Savoir mieux-être et la Fondation Philippe Laprise souhaitent assurer une meilleure qualité de vie et un meilleur devenir aux petits et grands, touchés par le Trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Pour consulter l'offre de formation : [www.savoirmieuxetre.com/](http://www.savoirmieuxetre.com/)

## Campagnes de sensibilisation du Mois de l'autisme 2020

**Si Théo était autiste...**

**Faute de place en service scolaire adapté pour l'accueillir, ses parents devraient s'improviser enseignants, éducateurs...**

**FAISONS DE L'ACCESSIBILITÉ DES SERVICES UNE LIGNE DE VIE POUR LES AUTISTES.**

À partager sans retenue sur vos réseaux sociaux : la campagne de sensibilisation de la Fédération québécoise de l'autisme « *Faisons de la continuité des services une ligne de vie pour les autistes* »

**Soyez mon about de bienveillance !**

Vous assistez à une phase de désorganisation d'une personne autiste. C'est spectaculaire bien sûr, mais surtout nécessaire pour que je puisse gérer mon stress et retrouver mon calme. **MERCI POUR VOTRE PATIENCE.**

**COMMENT M'AIDER?**  
Un simple regard bienveillant sera apprécié !

[autisme.qc.ca](http://autisme.qc.ca)

**Mal élevé? Certainement pas !**

Voici une liste de gestes qui peuvent vous sembler déconcertants mais qui sont utilisés par une personne autiste pour réguler ses émotions et son trop plein de sollicitations. Les connaître, c'est mieux les comprendre et favoriser l'inclusion...

Écholalie (répétition de mots entendus)	Se boucher les oreilles
Chantonner un même son	Se frapper la tête
Battre des mains, des bras (flapping)	Se mordre
Balancer son corps	Se pincer

**FQA**  
Fédération québécoise de l'autisme

Pas toujours facile pour des parents de gérer une crise de désorganisation d'une personne autiste, surtout quand elle intervient dans un lieu public. Pour aider à faire évoluer les mentalités et mieux faire connaître l'autisme, la Fédération propose un outil tout simple d'explication : une carte de bienveillance à distribuer autour de soi en cas de crise. Des textes très courts expliquent ce qui se passe et pourquoi.